NEKPIJN
>> pagina 4

OEFENINGEN BOVENRUG
EN NEK >> pagina 5

COLUMN
>> pagina 9

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

Nummer 2, 2016

CHIROPRAKTISCH

DEZE KRANT WORDT U AANGEBODEN DOOR DE NEDERLANDSE CHIROPRACTOREN ASSOCIATIE (NCA)

STA OP EN BEWEEG
DOE MEE AAN DE STAPPENCHALLENGE!

LANDELIJKE RUGSCREENINGSDAG
5 NOVEMBER 2016

VAN DE VOORZITTER

NCA CHIROPRACTOREN TIMMEREN AAN DE WEG

Reem Bakker, Woerden
Chiropractor en voorzitter van de NCA

Wanneer u als patiënt van een chiropractor aan een familielid of collega vertelt door wie u bent behandeld dan zullen er nog altijd mensen met vragende blikken reageren. Toch wordt die groep steeds kleiner. Velen weten inmiddels wat een chiropractor doet. Onze kerntaak is het behandelen en onderzoeken van mensen met klachten en beperkingen aan de wervelkolom. Daarbij hebben wij o.a. ook bijzondere aandacht voor het functioneren van het zenuwstelsel en kijken wij naar de mens als geheel.

Die kennis begint ook bij een steeds grotere groep huisartsen door te dringen. Om het werkterrein van de chiropractor nog beter onder de aandacht te brengen gaat de NCA binnenkort mee doen aan een tweejarig onderzoek dat als doel heeft de communicatie tussen onze beroepsgroep en die van huisartsen te verbeteren. In twee NCA praktijken zullen in samenwerking met lokale huisartsen nieuwe communicatiemiddelen ontwikkelt worden.

Ook heeft de wetenschapscommissie van de NCA een bijdrage geleverd aan de nieuwe huisartsenrichtlijn Aspecifieke lage rugpijn. Deze richtlijn, die het handelen en voorschrijfgedrag van huisartsen beschrijft, zal in februari 2017 onder alle in Nederland werkzame huisartsen verspreid worden. In dat document zal de actieve aanpak die wij als chiropractoren bij de behandeling van lage rugpijn hebben ook ondersteund worden, zo is ons toegezegd door het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG).

Zo timmeren wij als beroepsgroep aan de weg. U kunt daar als patiënt ook bij helpen. Door uw ervaringen met de chiropractor met uw huisarts en bekenden te delen. Dat stellen wij zeer op prijs!

Van de redactie

De 10e uitgave van Chiropraktisch in 2016 is bij deze een feit!

Deze informatiekrant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven staat deze keer grotendeels in het teken van datgene wat er afgelopen jaar meermaals in het nieuws is geweest, namelijk: **Bewegen!**

In de Sta op voor je Rug campagne die we vorig jaar met ons 40jarig jubileum hebben opgezet is veel gezegd over het belang van bewegen. Dit jaar gaan we de campagne voortzetten met het thema 'Sta op en Beweeg'. Op de website staopenbeweeg.nl en in deze uitgave komt dit onderwerp uitgebreid aan bod. De landelijke rugscreeningsdag van 5 november staat ook in het teken van bewegen, met daaraan gekoppeld een challenge met stappenteller voor eenieder die daar aan mee wil doen.

Ook heeft één van onze chiropractoren Tamar Bakker een mooie uiteenzetting van haar ervaringen met het paralympisch zwemteam geschreven. Daarnaast is er veel aandacht voor artikelen met betrekking tot bovenrug- en nekklachten.

Wij wensen u veel leesplezier, en mocht u zelf een bijdrage willen leveren door uw ervaring met ons te delen, laat het ons weten via info@nca.nl.

Voor meer informatie kunt u altijd kijken op onze site www.chiropractie.nl. Als u de laatste tips en trends wilt volgen, like dan onze facebookpagina.

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

Sta op en beweeg
Lopen, het beste medicijn

Annique Holleman, Nijmegen-Lent

Als kind willen we niets liever dan leren lopen en als ouders zijn we apetrots als het eindelijk lukt! Al lopend ontdekken we de wereld en worden we onafhankelijk en later productief. Als mens zijn we gemaakt om te lopen. Hiermee onderscheiden we ons van het zoogdierenrijk.

Maar wat gebeurt er hierna? Ons leven is tegenwoordig ingericht om zo min mogelijk te bewegen. Zitten in kinderstoelen, schoolbankjes, eettafels, banken, bureaus, vergadertafels, liften, roltrappen en zelfs loopbanden op Schiphol ...wat gebeurt er met ons lopers-instinct?

Lopen has it all!

Lopen is daadwerkelijk goed voor een waslijst aan dingen. De meest bekende voordelen van lopen zijn het verlaagde risico op hart en vaatziekte en hiermee natuurlijk vroegtijdig overlijden. Maar lopen is ook goed voor de sterkte van uw botten, de gezondheid van uw wervelkolom en uw algehele conditie. Ook mentaal heeft het vele voordelen. Zo heeft u minder kans op dementie, krijgt u er een beter humeur van en meer energie. Al overtuigd? Zo niet, dan is er nog meer goed nieuws...

Zelfs Einstein snapte het al: "Life is like riding a bicycle: to keep your balance you must keep moving"

Iedereen kan het!

Iedereen kan lopen! U heeft geen dure lidmaatschappen of instructeurs nodig. Gewoon opstaan en gaan met die banaan. Veel makkelijker wordt het niet. Daarbij kan het ook nog eens op elk gegeven moment en is de kans op blessures zeer minimaal.

Genieten doe je zo:

Zorg voor een goede rechte houding, dus kijk niet naar de grond maar voor u uit en geniet van het uitzicht. Comfortabele schoenen en kleren maken de wandeling des te leuker, maar verder heeft u niks nodig. Zet actieve stappen met ontspannen heupen en laat uw armen lekker slingeren voor uw lichaam langs. Adem diep naar uw buik zodat u lekker ontspannen loopt. Geniet!

Geen tijd?

Uit onderzoek blijkt dat slechts 20-30 minuten lopen per dag, gedurende 3-5 dagen in de week al voldoende is om alle gezondheidsvoordelen te behalen. Ook tuinieren, fietsen, zwemmen, golven, joggen en dansen zijn natuurlijk geweldig! Het maakt niet uit wat u doet, zolang u maar beweegt!

Doe mee aan de stappenchallenge

Om u te motiveren heeft de NCA dit jaar de stappenchallenge gelanceerd. Lees hierover meer op pagina 3. Doe mee met uw chiropractiepraktijk en win leuke prijzen.

Foto: Shutterstock

Hoe komt u in beweging? 10 tips:

1. Ga lopend of fietsend naar uw werk.
2. Loop of fiets naar de trein en stap een paar haltes eerder uit.
3. Bekend, maar niet minder sterk: Neem de trap!
4. Maak een wandeling tijdens uw lunchpauze.
5. Overleg wandelend. Wist u dat overleggen in beweging vele malen effectiever is? Het stimuleert namelijk uw hersenen.
6. Parkeer uw auto verder van uw bestemming. Vaak nog goedkoper ook!
7. Maak er een wedstrijdje van en gebruik een stappenteller. 10.000 stappen per dag is het doel! Ook fietsen telt!
8. Maak het sociaal en ga wandelen met een vriend of vriendin, zo kunt u elkaar stimuleren.
9. Breng uw kinderen lopend naar school. Loopfietsjes zijn geweldig voor uw kinderen en besparen kostbare tijd op de vroege ochtend.
10. Ga wandelen na het eten, dit is zeer goed voor de vertering.

WORLD SPINE DAY

Annique Holleman Nijmegen-Lent

Elk jaar op 16 oktober komen mensen van over de hele wereld samen op World Spine Day om meer bewustzijn te generen rondom de gezondheid van ons beweegstelsel. World Spine Day is een onderdeel van de Bone and Joint Decade's Action Week. Iedereen kan mee doen, ook de NCA chiropractoren doen dit jaar weer mee en hopen dat ook al hun patiënten mee zullen doen!

Miljoenen mensen over de hele wereld hebben problemen met hun beweegstelsel. Hierbij kun je denken aan lage rugpijn, nekpijn, scoliose, hoofdpijn en hernia, om maar een kleine greep uit de vele problemen te nemen. Pijnklachten aan het bewegingsstelsel kunnen zeer vervelende gevolgen hebben voor de algemene gezondheid van iemand en kunnen er zelfs voor zorgen dat dagelijkse activiteiten zoals werken en het huishouden niet meer mogelijk zijn zonder pijn.

Onderzoek heeft aangetoond dat een slechte houding en een sedentaire leefstijl het risico op rugpijn en andere pijnklachten aan het bewegingsstelsel sterk vergroten. Volgens de World Health Organization is 1 op de 4 volwassenen niet actief genoeg, en meer dan 80% van de adolescenten.

Het WSD thema voor 2016 is dan ook "Sta op voor je rug en Beweeg". Vorig jaar hebben we de nadruk gelegd op het minder zitten en dit jaar willen we daar bewegen aan toe voegen. Door meer te bewegen en een betere houding aan te nemen kun je je beweegstelsel gezond houden en blessures en pijnklachten voorkomen.

Hou onze website www.staopenbeweeg.nl en facebook pagina in de gaten voor acties, challenges en prijzen!

Ook op www.worldspineday.org en op www.nca.nl is volop informatie te vinden over hoe je je eigen gezondheid kan verbeteren.

OCTOBER 16
WORLD SPINE DAY

Zaterdag 5 november

Gratis screening bij uw NCA-chiropractor

Hebben kennissen, familieleden of heeft u zelf bijvoorbeeld rugklachten, nekpijn, of hoofdpijn? Noteer 5 november 2016 dan vast in uw agenda. In de maand oktober vragen wij landelijk aandacht voor de positieve effecten van bewegen voor de rug.

Met een 10.000 stappenchallenge willen wij iedereen in beweging krijgen. Hiermee kunnen de negatieve effecten verdwijnen van het langdurig zitten wat wij met z'n allen doen, van veel te jong tot oud. Daarom onze landelijke publiekscampagne; “Sta op en Beweeg”! Dit sluiten wij af met een landelijke rugscreeningsdag, want bewegen is goed, maar goed bewegen is nog beter! Uw NCA-chiropractor biedt u de mogelijkheid om uw rug/bewegingsstelsel **gratis en vrijblijvend** te laten beoordelen op de aanwezigheid van mogelijke functie problemen.

Wanneer biedt chiropractie mogelijkheden?
Een groot deel van de patiënten komt met rugklachten, van algemene lage rugpijn tot bekkenpijn, ischias en hernia. Tevens behandelt de chiropractor mensen met nekpijn, hoofdpijn, migraine, pijn tussen de schouderbladen, pijn in de ledematen, maar ook bij gewrichtsslijtage kan er vaak verlichting gerealiseerd worden.

Kinderen en baby’s worden steeds vaker door de chiropractor gezien. Hiervoor zijn specifieke lichte behandelmethodieken.

Screening wat houdt dit in?
Op deze dag kunt u geheel vrijblijvend 1 op 1 met een chiropractor kort uw klachten bespreken, ook is er de gelegenheid om, indien gewenst, de stand/functie van de wervelkolom te laten beoordelen. Op basis hiervan wordt er een indicatie gegeven of het voor u zinvol is om eventueel verder te gaan middels chiropractie.

Het behandelplan zal per individu verschillen, want niemand is hetzelfde. Chiropractoren beheersen vele verschillende behandeltechnieken waardoor mensen van alle leeftijden behandeld kunnen worden.

In veel praktijken is er op deze dag ook een secretaresse aanwezig, aan wie u vragen kunt stellen over bijvoorbeeld vergoedingen van verzekeraars of voor het maken van een afspraak.

Voor meer informatie kijk op **www.staopenbeweeg.nl.**
Ook kunt u contact opnemen met uw chiropractor om te vragen op welke tijden de praktijk geopend is.

NCA 10.000 stappenchallenge

Loop met ons mee naar een betere gezondheid. Het laatste jaar is er veel bekend geworden over het kwalijke effect van langdurig zitten. Dit negatieve effect kan alleen teniet gedaan worden door in beweging te komen. Wij dagen u uit tot het zetten van 10.000 stappen per dag!

Vanaf zondag 16 oktober gaan alle chiropractoren hun beste beentje voor zetten en proberen 10.000 stappen per dag te zetten. Voor iedereen is het goed, dus we willen ook ú in beweging krijgen. Om te beginnen heeft u een stappenteller nodig. Als u die heeft kunt de eerste dagen bepalen wat u gemiddeld per dag aan stappen zet. Daarna gaat de challenge beginnen. Gaat het u lukken om het gevaar van langdurig zitten tegen te gaan? Zoiets simpels als meer lopen is al genoeg!

Om mee te doen aan de challenge heeft u de app ‘Pacer Health’ nodig. Installeer deze op uw smartphone, registreer en meld u aan bij de groep: NCA stappenchallenge. Zo doet u automatisch mee voor de mooie prijs! Heeft u gewonnen dan nemen wij contact met u op!

Via Facebook .... krijgt u tips, weetjes en motiveren wij u om aan die vele stappen te komen! Doe met ons mee en loop met ons naar een betere gezondheid! Via facebook zijn er leuke win-acties. Én gaan wij op zoek naar de actiefste praktijk van Nederland!

NEKPIJN!

Annique Holleman, Nijmegen-Lent

Nekpijn

Nekpijn is vaak een complexe klacht en kan allerlei verschillende oorzaken hebben. De chiropractor kijkt dan ook niet alleen naar de nek maar ook naar de omliggende gebieden om zo de kern van uw klacht te achterhalen. Chiropractie is daarom ook wetenschappelijk bewezen effectief te zijn bij nekpijn.

Symptomen van nekpijn

Door de complexiteit van de nek kunnen problemen in de nek klachten geven in andere gebieden. Hoofdpijn is hier een voorbeeld van. De spieren die bijvoorbeeld aan de basis van de schedel hechten stralen uit naar het achterhoofd en naar de zijkanten van uw hoofd als ze gespannen zijn. Ook hebben veel mensen last van tintelingen in arm(en) of hand(en). Aandoeningen die gerelateerd kunnen zijn aan de nek zonder dat u direct pijn in dit gebied hoeft te ervaren zijn:

- Whiplash
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Kaakproblemen
- Artrose
- Tintelingen in de arm(en) of hand(en)

Zitten is ook slecht voor uw nek!

Een slechte lichamelijke houding, trauma (zoals een auto ongeluk) en slijtage zijn slechts enkele voorbeelden. Mensen brengen bijvoorbeeld het hoofd vaak dichter bij het beeldscherm als ze achter de computer zitten in plaats van hun beeldscherm dichter bij te zetten en correct in te stellen. Hierdoor komt er veel druk te staan op de hoge nekwervels en ontstaat er een disbalans in de sterkte van de spieren aan de voor- en achterzijde van de nek en ook van de bovenrug.

Nekpijn en chiropractie

De chiropractor beschikt over een groot assortiment aan verschillende behandeltechnieken om uw nek en omliggende gebieden te behandelen, waaronder bijvoorbeeld mobilisatie, manipulatie, oefeningen en houdingsadvies. Op de website www.mijnoefening.nl kunt u oefeningen en advies vinden voor een goede zithouding.

Schouderpijn – peesontsteking

Tanja Mulder, Waalwijk

Schouderpijn is de meest voorkomende klacht na lage rugpijn. Ongeveer twintig procent van de bevolking heeft wel eens last van schouderpijn. Een bekende klacht aan de schouder is een peesontsteking. Bij deze ontsteking kan de schouder pijnlijk zijn en wordt het daardoor lastig alledaagse handelingen uit te voeren.

Slijmbeursontsteking

Een pees verbindt een spier en een bot met elkaar. Bij een peesontsteking in de schouder ontstaan er verschillende kleine scheurtjes in deze pees, waardoor een pijnlijk gevoel kan ontstaan. Deze pijn is voelbaar op de plaats waar de pees met het bot verbonden is, dit wordt ook wel tendinitis genoemd. Soms is het lastig om onderscheid te maken tussen een slijmbeursontsteking (bursitis) en een peesontsteking. Dit komt omdat deze beide gevoelig zijn voor ontstekingen door de nauwe relatie en locatie ten opzichte van elkaar. De functie van de slijmbeurs is vooral om de spieren 'gesmeerd' te laten lopen. Een slijmbeurs zit vaak tussen spieren en het bot, zodat de spieren niet over het bot schuren maar soepel kunnen bewegen en aanspannen door de slijmbeurs. Een slijmbeurs is een met vocht gevulde holte, een soort kussentje dat dienst doet als stootkussen.

Peesontsteking

Een pees- of slijmbeursontsteking in de schouder kan verschillende oorzaken hebben. Een peesontsteking in de schouder kan ontstaan doordat iemand teveel of juist te weinig beweegt. Veel sporten vergroot de kans op een overbelasting en ontsteking, maar weinig beweging verlaagt de kwaliteit van de pees en kan daardoor ook een ontsteking veroorzaken. De meest voorkomende oorzaak van een peesontsteking is overbelasting door het maken van repeterende bewegingen, zware voortdurende belasting, vibraties of langdurige blootstelling aan kou. Een peesontsteking kan ook ontstaan door medicijngebruik, reumatische aandoeningen of een ongeluk. Lichamelijke factoren zoals een verwaarloosde blessure, verminderde functionaliteit, bijvoorbeeld na een breuk in arm of schouder of problemen elders in de beweegketen kunnen mogelijk een rol spelen.

Wanneer er sprake is van een peesontsteking in de schouder kunnen er schouderklachten ontstaan. Vooral wanneer deze belast wordt kan de schouder opgezwollen raken of kan de temperatuur rond de schouder stijgen. Een peesontsteking is een vorm van irritatie die voortkomt uit overbelasting of het schuren van pezen over een harde onderlaag bijvoorbeeld over bot of gewricht. Hierbij wordt de plek warmer, dikker en klopt door de extra doorbloeding. Deze natuurlijke reactie van het lichaam zorgt voor herstel van het weefsel.

Afhankelijk van de ernst van de peesontsteking kan de schouder soms maar beperkt gebruikt worden en wordt het bijvoorbeeld lastig om te tillen, aan te kleden of vlees te snijden. Gelukkig zijn de klachten van een peesontsteking met de juiste behandeling goed te bestrijden.

Hoe kan de chiropractor u helpen?

Er zijn twee soorten peesontstekingen te onderscheiden: de acute en de chronische variant. De acute vorm kan op elke plaats in het lichaam voorkomen en de pijn ontstaat plotseling. Naast de beruchte peesontsteking in de schouder zien we dit bijvoorbeeld ook bij de geïrriteerde achillespees. Na drie tot vijf dagen is bij deze vorm de pijn meestal wel verdwenen. Het herstel van de pees vergt in totaal ongeveer drie weken, als het betrokken gebied de nodige rust gegund wordt. De chronische variant ontstaat heel geleidelijk en wordt vaak veroorzaakt door langdurige overbelasting, door een beperking in de gewrichten of in de bewegingsketen. Dit kan behoorlijk hardnekkig zijn. In dit geval is het vaak niet afdoende om alleen de pees zelf aan te pakken. Klachten verminderen dan veelal niet, of komen snel weer terug. Het is van groot belang om de oorzaak van de chronische irritatie te achterhalen en zo mogelijk aan te pakken. Dit valt onder het werkgebied van een chiropractor. Die zal naast het controleren van de spieren, het functioneren van betrokken gewrichten beoordelen. Ook zal het functioneren van de wervelkolom geëvalueerd worden, omdat hier een gedeelte van het zenuwstelsel in huist. Het zenuwstelsel speelt een belangrijke rol bij klachten aan het bewegingsapparaat, omdat de zenuwen zorg dragen voor de juiste impulsen naar spieren en gewrichten. Het aansturingsgebied van de arm komt grotendeels uit het bovenste gedeelte van de bovenrug. Vandaar dat dit een belangrijk aandachtsgebied is tijdens de behandeling van niet alleen de schouder, maar ook bij klachten aan elleboog en/of de pols.

Foto: Shutterstock

Belangen Vereniging Patiënten Chiropractie

Een jaar geleden, tijdens het 40-jarig bestaan van de NCA, is de Belangenvereniging Patiënten Chiropractie gelanceerd. Het belang van u als patiënt, staat bij ons voorop.

Een aantal doelen van de vereniging

- Verspreiding van kennis en informatie over chiropractie. Bijvoorbeeld: een chiropractor behandelt niet alleen rug- en nekklachten, maar met welke klachten kunt u nog meer bij de chiropractor terecht?
- Nauw contact onderhouden met chiropractische beroepsverenigingen, zodat u als patiënt up-to-date blijft.
- Een ondersteunende rol bij het onder de aandacht brengen van het belang van chiropractie bij de politiek en zorgverzekeraars. We streven o.a.naar een vergoeding voor chiropractie zonder extra eigen bijdrage.
- Belangenbehartiging van chiropractie patiënten in het algemeen.
- Bijeenkomsten organiseren gratis voor leden.

Vacature bestuurslid
Om onze toekomstplannen waar te kunnen maken, doen we graag een beroep op u. Om ons bestuur te versterken, zijn wij op zoek naar mensen:

- Met affiniteit met chiropractie;
- Met enthousiasme;
- Die bereid zijn vergaderingen bij te wonen (via Skype of op locatie);
- Die ondersteuning willen bieden bij diverse activiteiten.

Lid worden
Om ons draagvlak te vergroten en onze doelstellingen te kunnen bereiken, zijn wij op zoek naar mensen die lid worden van onze vereniging of onze vereniging willen steunen door middel van een donatie.

Vul snel de aanmeldstrook in of meldt u aan via de website. We hebben uw steun hard nodig!

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via onze website: **www.bvpatientenchiropractie.nl**
U kunt ons ook vinden op Facebook: **www.facebook.com/belangenverenigingpatientenchiropractie.**

Vul dit formulier in en lever het in bij uw chiropractor, zij zorgen ervoor dat de aanmeling bij ons terecht komt!

Lidmaatschap bedraagt **€ 12.50 per jaar.** Uiteraard kunt u ook een eenmalige donatie doen om ons te steunen.

Direct naar het aanmeldingsformulier op de website:

www.belangenverenigingpatienten-chiropractie.nl/lid-worden

Ja ik word: ☐ **Lid** ☐ **Donateur**

☐ **Dhr** ☐ **Mevr naam:**

Adres en huisnummer:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

www.bvpatientenchiropractie.nl | tel: 085 - 01 60 048
postadres: Kerkeland 9j, 6651KN Druten
mailadres: info@bvpatientenchiropractie.nl
kvk nr: 64109577 | bankrek nr: NL51INGB0007007352 t.n.v. belangenvereniging patiënten chiropractie

HOUD JE BOVENRUG EN NEK SOEPEL!

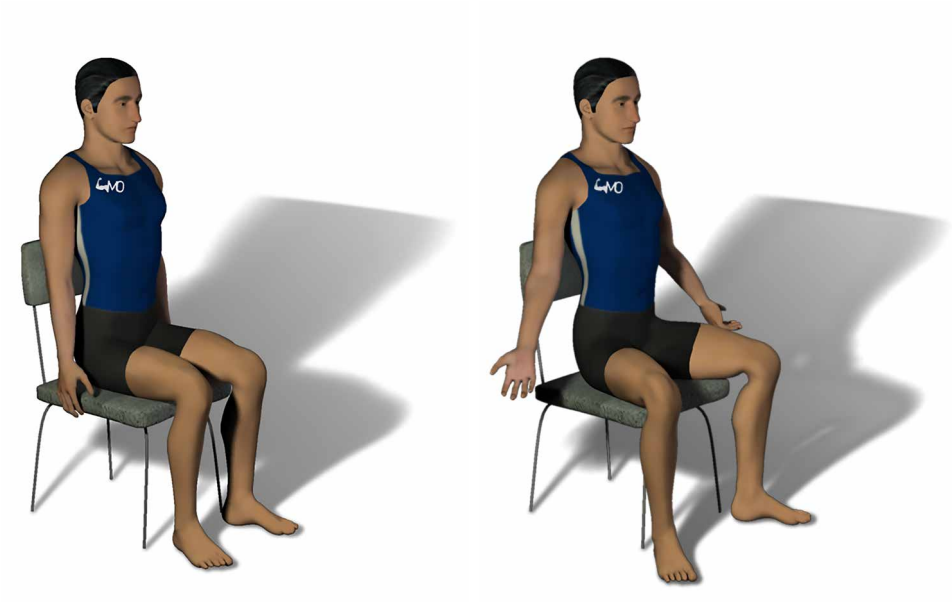
Sten Hofstad, MijnOefening.nl

Nek- en bovenrugklachten komen, zoals u in deze krant leest, veel voor. Veruit de grootste groep nek- en bovenrugklachten (ongeveer 90%) kennen een niet specifieke oorzaak. Deze klachten kunnen onder andere het resultaat zijn van overbelasting van de gewrichten, spieren, zenuwen en banden van de wervelkolom.

In de chiropractie praktijk kunnen wij u uiteraard verder helpen met aspecifieke nek- en bovenrugklachten. Maar er is ook een rol weggelegd voor u. Niet alleen een correcte houding aanleren is belangrijk, maar ook het dagelijks goed bewegen van verstijfde spieren en gewrichten is essentieel voor het herstel en het voorkomen van klachten. Hiervoor bieden wij oefeningen aan via www.mijnoefening.nl.

Voordat u bijgaande oefeningen uitvoert zijn er een paar regels van toepassing. Alle oefeningen moeten vanuit een goede houding uitgevoerd worden. Uw chiropractor kan u daar uiteraard verder in begeleiden. Vraagt u zich af of de oefeningen goed voor u zijn? Bespreek dit dan ook met uw chiropractor.

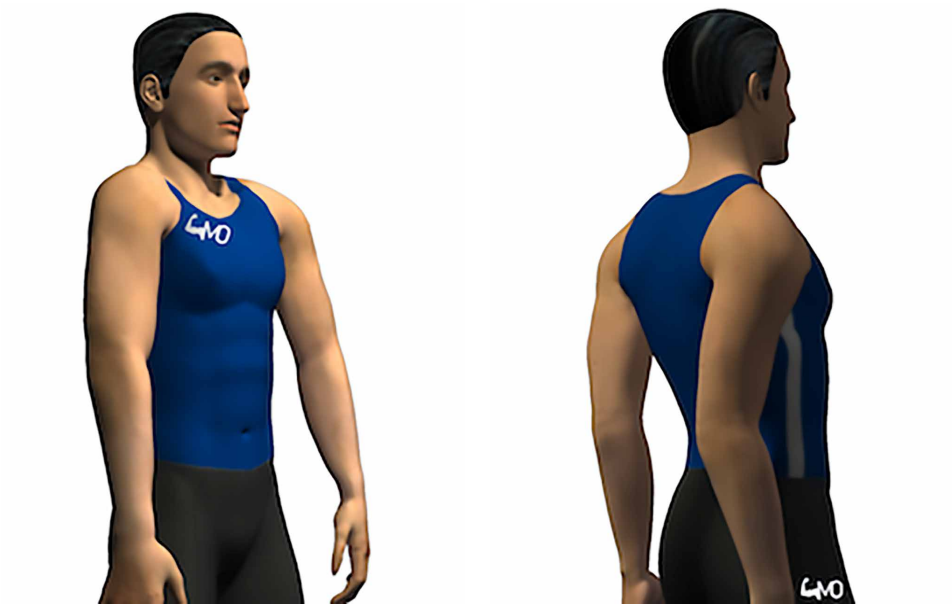
OEFENING 1: DE BRÜGGERS ONTSPAN OEFENING



Ga rechtop zitten en laat uw armen ontspannen naar beneden hangen. Draai uw armen en handen naar buiten, voel tegelijkertijd spanning opkomen tussen uw schouderbladen. Uw schouder brengt u vanzelf naar achteren doordat u de armen roteert. Beweeg tegelijkertijd uw benen naar buiten. Houd de eindpositie ongeveer 20 seconden vast. Ga langzaam terug naar de beginpositie, houd 20 seconden rust en begin opnieuw. Herhaal dit 3 keer.

Deze oefening is voor het herstellen van de typisch gebolde rug met naar voren staande schouders. Deze zogenaamde Brüggers Ontspan Oefening zorgt ervoor dat u weer terugkeert in de normale houding en de juiste spieren leert aanspannen. Deze oefening verlicht spanning in de rug en nek.

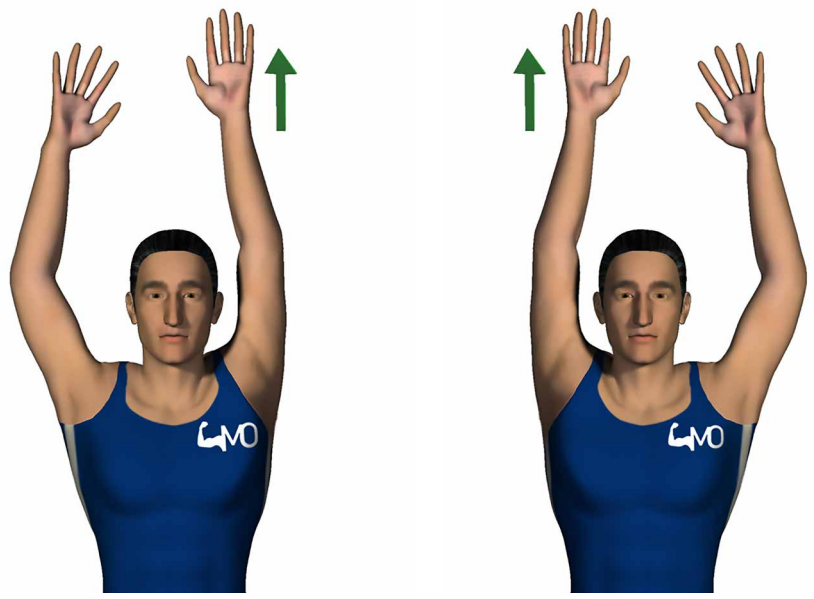
OEFENING 2: DE VAN VOOR NAAR ACHTEREN OEFENING



Breng uw schouders naar voren en vervolgens langzaam naar achteren en omlaag. Houd de eindpositie 3 seconden aan. Herhaal deze bewegingen 5-10 keer. Rust 30 seconden en herhaal de oefening in totaal 3 keer.

Veelal heeft men de schouders te ver naar voren staan. Deze nekoefening wordt onder andere aangeraden voor het aanleren van een correcte houding.

OEFENING 3: DE MAAK JE LANG OEFENING

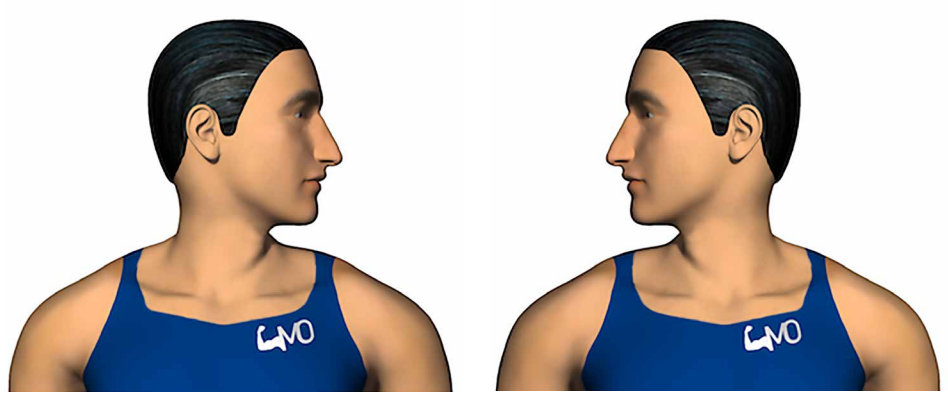


De naam van de oefening zegt het al: rek je eerst uit met de ene arm alsof u een appel plukt. Ga langzaam terug en herhaal dit met de andere arm. Maak deze beweging 10 keer voor beide armen. Voer dit langzaam uit en neem 20 seconden rust. Voer deze oefening 3 keer uit.

OEFENING 4: DE REK JE BOVENRUG OEFENING

Houd uw elleboog vast en breng deze langzaam op rek al trekkende naar de tegenoverliggende schouder. Houd dit 15 seconden vast. Ga langzaam terug naar de beginpositie, neem 10 seconden rust. Herhaal dit 3 keer voor beide kanten.

OEFENING 5: DE ROTEER JE NEKOEFENING



Roteer het hoofd voorzichtig en langzaam naar links en rechts richting de schouders. Houd de eindpositie 3 seconden aan. Herhaal dit 5-10 keer. Rust 30 seconden en herhaal de oefening totaal 3 keer.

Eigenlijk is dit de makkelijkste oefening. Probeer het maar. Door de jaren heen verlies je snel de rotatiebeweging van je nek. Haalt u uw schouder?

Voor meer oefeningen, tips en informatie kijk op **www.mijnoefening.nl**

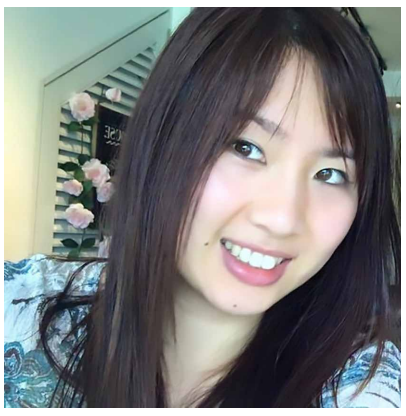
Foto: Shutterstock

Chiropractie in Singapore

Interview met Judy Lee

Irma Lukkien, Borger

Chiropractie is een wereldwijd bekende professie. Voor deze krant praten we met Judy Lee, die in Hong Kong is geboren, in 2015 is afgestudeerd aan het Anglo-European College of Chiropractic en momenteel woont en werkt in Singapore.



Vertel ons eens iets over je leven? Waar kom je vandaan, en hoe kom je in Singapore terecht?

Ik ben geboren in Hong Kong en daarna verhuisd naar Engeland, waar ik ruim tien jaar gewoond heb. Na deze 10 jaar had ik weer een nieuwe uitdaging nodig. Ik wilde de wereld gaan ontdekken en leren zelf een nieuw leven op te bouwen in een ander land. Chiropractie is hier natuurlijk een zeer geschikt beroep voor. Naast dat het een geweldig beroep is om uit te voeren leent het zich ook uitstekend om waar dan ook ter wereld te beoefenen. Wereldwijd groeit de vraag naar chiropractie namelijk constant. Om eerlijk te zijn wilde ik eerst naar Australië, dus eigenlijk was mijn verhuizing naar Singapore een onverwachte en spontane beslissing, waar ik nooit spijt van heb gehad.

Wat maakte dat je chiropractor wilde worden?

Voordat ik het chiropractie-pad koos, wilde ik al iets in de gezondheidszorg doen. Mijn interesse heeft namelijk altijd al gelegen bij de menselijke biologie en het beter maken van mensen. Ook vakken zoals arts of diëtiste leken mij daarom geweldig. Ik ontdekte chiropractie via mijn familie. Hierna heb ik nog een keer met een chiropractor meegelopen en toen ben ik volledig geïnteresseerd en gefascineerd geraakt. Ik had het gevoel dat mijn ogen werden geopend voor een benadering zoals ik die nog niet eerder had gezien. Een benadering die natuurlijk en holistisch is en die verder kijkt dan alleen naar symptomen en ziektes. Vanaf dat moment wist ik dat ik chiropractor moest worden, en ik heb er nooit spijt van gehad.

Wat vind je het leukst aan je werk?

Wat ik het leukst vind aan het werk als chiropractor is dat ik op een holistische manier met mensen werk, waardoor ik kan ontdekken wat de ontbrekende stukjes in hun gezondheid zijn en ze daarover dingen kan leren. Ik zie niet alleen verlichting van symptomen waarvoor ze kwamen maar ook verbeteringen op andere gebieden, bijvoorbeeld beter slapen, beter om kunnen gaan met stress, betere spijsvertering, meer kunnen bewegen, enzovoorts. Ik voel voldoening als ik zie dat mensen in z'n geheel gelukkiger en gezonder worden.

Hoe is chiropractie in Singapore anders dan in Europa?

De chiropractische professie is hier inderdaad heel anders dan in Europa. In de eerste plaats is het veel minder bekend, veel mensen weten niet dat het een beroep is dat zich specialiseert in de wervelkolom en het zenuwstelsel en dat het voor alle leeftijden geschikt is. Ze zijn ook erg verbaasd als ik vertel dat chiropractoren ook baby's behandelen. Ten tweede heeft chiropractie hier minder wetten en regelgeving met betrekking tot promotie en marketing, wat zowel voor- als nadelen heeft. Wat ook anders is, is dat wonen in Singapore het niet makkelijk voor me maakt om naar bijscholingscursussen te gaan omdat die niet vaak in Azië worden georganiseerd. Dit is waarschijnlijk waar ik me het meest zorgen over maak.

Welke positie vind jij dat chiropractie zou moeten hebben binnen de gezondheidszorg?

Ik denk dat binnen de gezondheidszorg veel meer gebruik zou moeten worden gemaakt van chiropractoren, omdat ik geloof dat chiropractoren positieve veranderingen kunnen teweegbrengen in het leven van mensen, op een preventieve manier. Dat is wat alle populaties nodig hebben, omdat steeds meer en meer mensen chronisch ziek worden en een lagere kwaliteit van leven hebben, en daar kan zoveel tegen gedaan worden. Als chiropractoren hebben we ontzettend veel kennis en we moeten onze patiënten helpen om op alle vlakken een hoger niveau van gezondheid te bereiken.

Hoe vind je je leven in Singapore?

Ik vind het geweldig hier in Singapore, ik ontmoet elke dag veel nieuwe mensen en ik bouw connecties op met mensen over de hele wereld. Singapore is een hele internationale stad en ik geniet van mijn leven als migrant. Hier naar toe verhuizen heeft beter uitgepakt dan ik had verwacht, en ik hoop dat dat de komende jaren zo blijft!

Wat zijn je ambities voor de toekomst? Wil je in Singapore blijven?

Op dit moment is mijn ambitie om te blijven leren en mijn kennis en vaardigheden als chiropractor te blijven ontwikkelen, zodat ik mensen nog beter kan helpen. Ik heb nog niet besloten of ik in Singapore wil blijven voor de langere termijn en ik zal mezelf er niet van weerhouden om ergens anders naar toe te gaan later in mijn leven. Ik vertrouw erop dat ik zal weten waar ik naar toe moet gaan als die tijd is aangebroken!

ADVERTENTIE

Last van ... ?

- hielspoor
- lage rugklachten
- hallux valgus
- nekklachten
- schouderklachten
- knieklachten
- heupklachten
- kramp in de kuiten
- doorgezakte voeten
- brandende voeten
- vermoeide benen
- diabetische voeten
- holle voeten
- spreidvoeten
- platvoeten
- artrose

Probeer vandaag nog de Fusselastic verende steunzolen.
Tel: 053 - 82 00 810
www.fusselastic.nl

fusselastic

Vraag de gratis brochure aan op: www.fusselastic.nl

Paralympische Spelen in Rio!

Tamar Bakker, Amstelveen

Ondertussen werk ik al 5,5 jaar met de paralympische zwemmers en zijn dit mijn tweede Paralympische Spelen. Toch blijft dit iets bijzonders. Bij het warming-up bad is het uitzinnige publiek goed te horen en als je bij het wedstrijdbad staat krijg je kippenvel van de bijzondere sfeer die er hangt. De zwemmers presteren enorm goed en dat is absoluut de beloning van jaren hard werken van ons hele team.

Gedurende het jaar ben ik 3 halve dagen bij de zwemmers aanwezig om ze te behandelen als chiropractor. Daarnaast ben ik medisch aanspreekpunt. Ik werk niet alleen aan blessures en pijnklachten, maar vooral ook preventief. Dit is voor een topsporter erg belangrijk, want trainingsuren missen door een blessure kan je een medaille kosten.

Een van de meest voorkomende blessures bij zwemmers zijn schouderklachten. Er zijn verschillende factoren van invloed die er de reden voor zijn dat schouderblessures zo veel voorkomen. Gelukkig wordt er hierover steeds meer duidelijk en vergroten we de kans daarmee om het te voorkomen. Zo zijn ook alle zwemmers van het paralympisch zwemteam dit jaar zonder blessures van start gegaan.

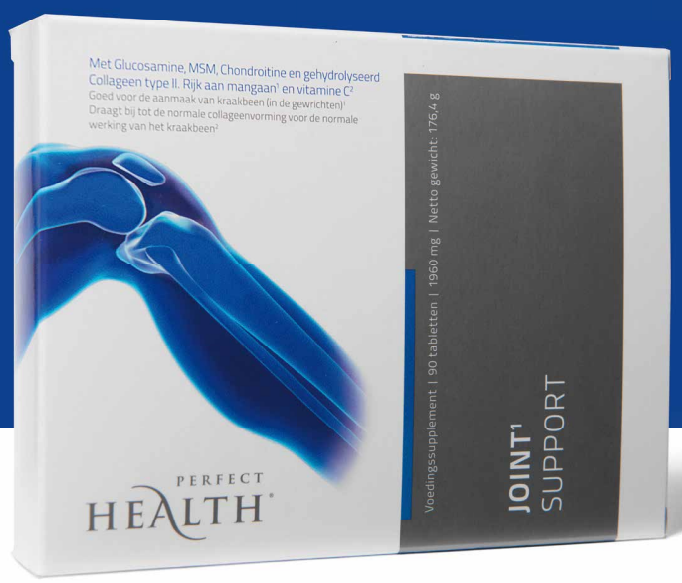
Eén van de dingen die ik doe om schouderblessures te voorkomen is met regelmaat de beweeglijkheid van de gewrichten controleren. Niet alleen het schoudergewricht, maar vooral ook de wervelkolom speelt hier een sleutelrol in. Daarnaast hebben alle zwemmers een oefenprogramma dat ze dagelijks voor de training doen. In dit programma zitten oefeningen voor: mobiliteit met bijvoorbeeld een foamrol, stabiliteit voor de corespieren, elastiekoefeningen voor schouderspieren en een aantal sport specifieke oefeningen. In de afgelopen 4 jaar hebben we weinig grote blessures gehad en ieder jaar leren we weer meer bij om de sporters fit te houden.

In Rio hebben de zwemmers maar liefst 21 medailles gehaald! Een absolute topprestatie. Het is dan ook een eer om deel uit te maken van zo'n topteam.

Chiropractor Tamar Bakker in de begeleidingsstaf van de Paralympische zwemploeg

ADVERTENTIE

Ook weer soepele gewrichten?



Joint Support

- Goed voor het kraakbeen in de gewrichten
- Goed voor de spieren rondom de gewrichten
- Goed voor bindweefsel van gewrichtsbanden
- Goed voor het behoud van mobiliteit na zware lichamelijke inspanning

Aanbevolen door zorgprofessionals

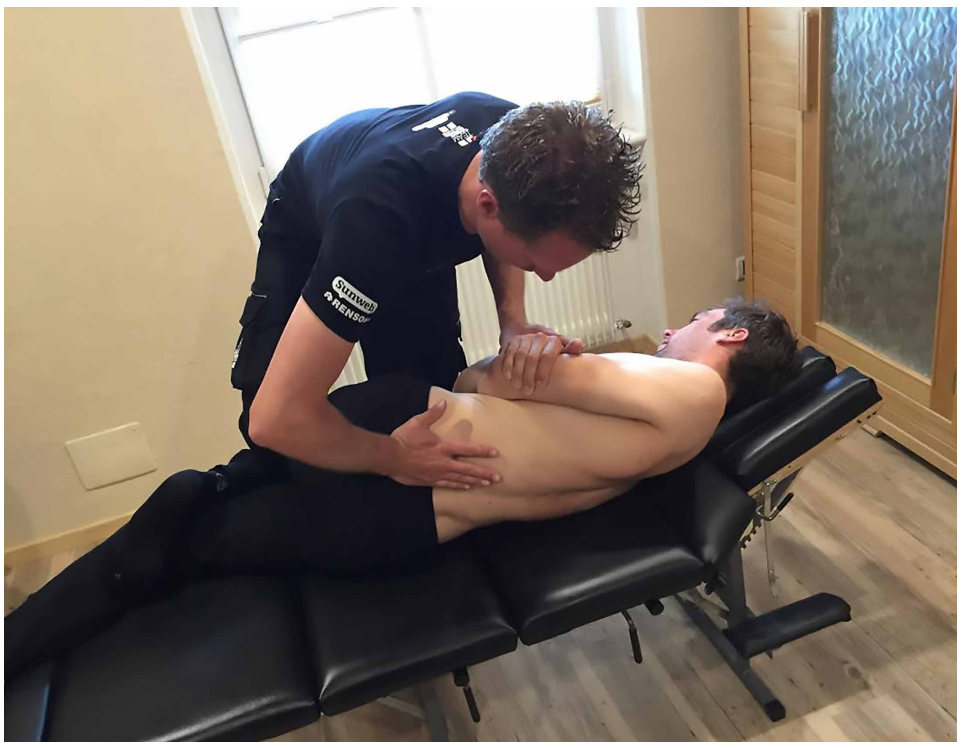
Ontdek ons uitgebreide assortiment hoogwaardige voedingssupplementen op **www.perfecthealth.nl** of bel ons deskundig adviesteam op **035 8200319**

PERFECT HEALTH

Maarten Tielen van ChiroMotion als chiropractor mee met Giant-Alpecin naar Giro d'Italia

Maarten Tielen, Maastricht

"Het is weer Koers!! En wat voor één, de Giro d'Italia!! Voor mij, na Parijs-Nice, de tweede grote koers dit jaar en mijn tweede Giro d'Italia. Alles kleurt weer roze en zeker nu het in ons eigen land gaat starten leeft het meer dan normaal. Ik ben zeer benieuwd hoe het gaat verlopen en hopelijk beleven we meer succes dan vorig jaar..."



Met deze woorden begon Maarten Tielen zijn blog op dag 1 van de Giro d'Italia 2016, waar hij dit avontuur om te beginnen in eigen land en later in Italië mocht gaan meemaken. Maarten is inmiddels al sinds 2014 als sport-chiropractor verbonden aan de bekende wielerploeg Team Giant-Alpecin met natuurlijk Tom Dumoulin. Naast deze functie heeft Maarten zijn eigen praktijk in Maastricht waar hij niet alleen wielrenners behandelt maar ook andere professionele sporters van uiteenlopende aard.

Aangezien Maarten zelf een grote passie heeft voor de wielersport, was het ook dit jaar weer een feest voor hem om de renners te behandelen en begeleiden tijdens de Giro d'Italia. Het is mooi om te zien dat Maarten als chiropractor inmiddels in de sport en zeker in het wielrennen een grote rol van betekenis kan spelen.

"Dit jaar zijn er beduidend minder klachten voorafgaand aan de grote ronde ten opzichte van vorig jaar. Dat is natuurlijk een goed teken! Het is fijn om te zien dat de mannen steeds minder klachten hebben tijdens het seizoen en dat mijn screening, onderzoek en behandelplan hierbij een rol van betekenis lijken te spelen."

En wat was het een geweldig begin dit jaar van de Giro voor Team Giant-Alpecin. Tom Dumoulin zet op de eerste dag een geweldig tijd neer tijdens de tijdrit en verovert dan ook direct de roze trui, wat een topper!! Maarten voelt zich heerlijk om deel te mogen uitmaken in het roze gedruis.

Helaas verliezen ze later dat weekend de roze trui in Arnhem, maar dat wil niet zeggen dat ze opgeven. Vol goede moed vertrekt het team Giant-Alpecin naar de prachtige bergen van Italië en ook Maarten gaat mee om de wielrenners chiropractisch te ondersteunen.
Het zijn lange en intensieve dagen, overdag zit hij regelmatig in de volgauto of staat hij langs de weg om de wielrenners te voorzien van bidons. Vooral in de avond zal Maarten zijn taak als sport-chiropractor uitvoeren. Hij zal klachten dan ook zo efficiënt en adequaat mogelijk behandelen om de renners de dag erna het liefst weer zo fit mogelijk te krijgen.

Met chiropractie kun je heel goed zorgen dat de klachten snel verbeteren en de spieren en gewrichten goed bewegen en functioneren, waardoor er minder klachten en blessures ontstaan. Dat is ook de reden waarom Maarten alle renners regelmatig behandelt, ook als er nog geen klachten zijn.

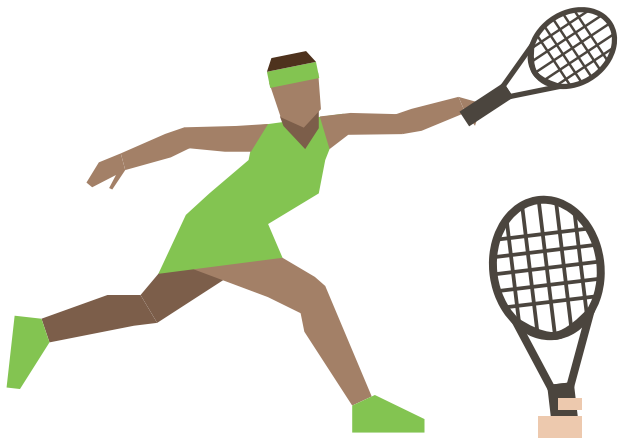
Tom Dumoulin zal later die week de roze trui terug veroveren en er volgen een aantal rustige dagen waarin er weinig verandert. Maarten geniet van het behandelen, van de sfeer in het team en van het mooie landschap in Italië. Wat fijn om mee te mogen maken! Helaas stapt Tom, de kopman, een paar dagen later af en gaat de ploeg verder zonder hem. Dan is het dus hopen op een dagsucces met één van de andere renners.

Het was ook dit jaar weer een geweldige ervaring voor Maarten om bij de Giro d'Italia aanwezig te kunnen zijn en om samen met de renners aan één doel te werken. Het blijft fantastisch om te zien dat hij als sport-chiropractor een belangrijke rol van betekenis kan spelen op het allerhoogste niveau!

Irma Lukkien, Borger

COLUMN
OPZIJ, OPZIJ, OPZIJ

Ik kom ontspannen de praktijk binnen lopen. Ik heb energie. Ik heb goed geslapen en de zon schijnt. Dat blijkt nodig.
Patiënt 1 is een beetje te laat, maar geen ramp. Deze man heb ik in korte tijd meerdere keren behandeld. Tijdens zijn eerste consult lag hij volledig in de kreukels. Gelukkig gaat het steeds een beetje beter met hem, maar hij is nog erg kwetsbaar. Vandaag loopt hij niet meer krom naar links. Eerst testen: is het probleem vandaag nog steeds laagste lendenwervel of slaat het door naar het bekken? Diepe bilspier blijkt ook mee te doen vandaag. Ik begin al gauw door te krijgen dat ik die irritatie er niet in korte tijd uitkrijg. Ik schuif blokken onder zijn bekken om tractie op de laagste lendenwervel te zetten en meld hem dat ik hem zo een paar minuten wil laten liggen. Ik loop naar de wachtkamer.
Goh, hoe ging dat nummer van Herman van Veen ook alweer?
Patiënt 2 is er al. Een paar dagen geleden acuut door zijn rug gezakt. Hij schuifelt behoedzaam achter me aan naar een andere kamer. Een paar dagen geleden had hij een ernstig instabiel en geïrriteerd bekkengewricht. Ik test hem en het gaat een stuk beter dan de vorige keer. Terwijl ik hem behandel, bedenk ik me dat patiënt 3 én patiënt 4 er waarschijnlijk al zijn. Is niet anders, moeten maar even wachten. Iedere patiënt krijgt zoveel tijd als nodig is. Opnieuw testen. Stabiel. Goed zo. Door.
Rennen, vallen, nog iets, nog iets, opstaan en weer doorgaan?
Terug bij patiënt 1 merk ik dat mijn rug plakkerig is geworden. Gelukkig is de laagste lendenwervel van patiënt 1 nu rustig en kan ik verder met zijn bekken en bilspieren. Als hij na de behandeling voorzichtig heen en weer loopt door de kamer zucht hij van opluchting en meldt me dat de pijn in zijn been wegtrekt. Mooi. Goed resultaat. En door.
Rennen, duiken, springen, vallen, nog iets en weer doorgaan? Of niet in die volgorde? Gelukkig zijn dit soort dagen een uitzondering.
Patiënt 3. Door de rug gegaan. Ik vraag me af of er iets in de lucht zit. Even testen: beenzenuwen in orde? Lage rug, heiligbeen of bekkengewrichten? Bekkengewricht, maar gelukkig niet instabiel, dus kan ik het gewricht gewoon een flinke correctie geven. De pijn trekt weg. Mooi. Puntjes op de i zetten en door.
Hoe heette dat nummer van Herman van Veen ook alweer?
Bij patiënt 4 loop ik al bijna een half uur uit. Ik bedank haar voor het wachten. Een waarschijnlijke nekhernia met nog onbekende oorzaak. Maandag gaat ze door de MRI. Tot die tijd pijn verlichten, en dat lukt aardig. Tractie, bekkenfunctie, nek. Spiertje hier, spiertje daar, ribje zus, werveltje zo. En door.
Bij de balie doet de assistente even aan me voor hoe ik diep moet ademhalen en ik doe haar na. Ik krijg een kopje thee. En ineens weet ik het weer hoe het nummer ging: rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan!



BOVENRUG – SPORTEN

Tanja Mulder, Waalwijk

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen! En niet om stil te zitten zoals we met z'n allen veel te veel doen. Onze rug is echt gebaat bij bewegen. Langdurig zitten of in dezelfde houding staan is slecht voor de staat van onze rug. Naast algemene beweging in het dagelijks leven zoals lopen, fietsen en de trap nemen in plaats van de lift is het natuurlijk ook goed om te gaan sporten!

Sport en spel zijn gezond en noodzakelijk. Judo, hockey, voetval, basketbal, handbal, paardrijden, ballet, dansen.... eigenlijk allemaal goed voor de wervelkolom, op voorwaarde dat ze op de juiste manier uitgevoerd worden én met het juiste materiaal.

Om specifiek de bovenrug te trainen is zwemmen een uitstekende sport. Het versterkt de spieren en verbetert uithoudingsvermogen en coördinatie. Wel met een grote mits, er moet een goede zwemtechniek gebruikt worden en met afwisselende slagen gezwommen worden. Een fiks aantal banen schoolslag zwemmen waarbij constant het hoofd boven water wordt gehouden werkt juist averechts. Dit legt een te grote eenzijdige belasting op de bovenrug en nek.

Racketsporten zijn ook aan te raden. De bewegingen van deze sporten versterken de bovenrugspieren en stimuleren de coördinatie. Ook balspelen zijn vaak een goede keuze. Hier zijn er meerdere varianten te bedenken: bijvoorbeeld volleybal, handbal, korfbal.

Kiezen voor een sport waarbij de wervels samengedrukt worden is niet altijd slim, gewichtheffen of eenzijdige krachttraining is belastend voor de wervelkolom en geeft vaak een onbalans in spiertonus. Kanttekening bij hardlopen en andere duursporten. Ademhaling is de sleutel tot succes, als deze niet onder controle is tijdens het uitoefenen van de sport is het voor gehele rug lastig om gedurende het sporten voldoende stabiliteit te kunnen bieden en wordt het lopen een bron van irritatie.

Genoeg keuzes die goed doen, zorg wel voor een goede opbouw, uitrusting en instructie. Probeer de technieken zo goed mogelijk uit te voeren en wees kritisch naar jezelf. Verkeerde techniek en uitrusting verhoogt de kans op blessures en klachten.

Laatste tip: kies een sport die goed bij u past. Denk aan binnen- of buitensport, individueel of in een team, intensief of wat rustiger? Dan is de kans groter dat u de sport met plezier blijft uitoefenen!

Heeft u vragen of twijfelt u over uw keuze? Vraag dan een chiropractor in de buurt voor advies.

Foto's: Shutterstock

ADVERTENTIE

Vermoeide spieren? Circulatie verbeteren?
Probeer de Thumper Massager en ervaar direct het resultaat!

VODAMED

Maalderij 38, 1185 ZC Amstelveen - T. 085 40 10 900 - info@vodamed.com - www.vodamed.com

Chiropractie en wetenschap

Dr. Sidney Rubinstein, chiropractor, geregistreerd epidemioloog B
Annemarie de Zoete, chiropractor, onderzoeker aan de VU

In deze editie van de Chiropraktisch vertellen Sidney Rubinstein en Annemarie de Zoete u wederom over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen binnen de chiropractie in Nederland.

Foto: Shutterstock

Up-to-date blijven

Van chiropractoren wordt er verwacht dat ze net zo als alle andere zorgverleners gebruik maken van het best beschikbare bewijs dat er aanwezig is bij de behandeling van de patiënten. Daarom moeten de chiropractoren op de hoogte zijn van alle nieuwste ontwikkelingen die er op hun vakgebied zijn. Deze ontwikkelingen worden vooral gepubliceerd in medisch wetenschappelijke tijdschriften. Maar u moet zich realiseren dat er ongeveer 40.000 medisch wetenschappelijke tijdschriften bestaan die samen meer dan een miljoen artikelen per jaar publiceren. Om bij te blijven betekent dat in de praktijk dat iedere chiropractor tien tot vijftien artikelen per dag zou moeten lezen. Het is logisch dat dat niet haalbaar is in de praktijk.
Toch verwacht u, dat uw chiropractor beschikt over solide en actuele informatie over bijvoorbeeld de oorzaken van rugpijn, de waarde van bevindingen die hij tijdens het intake gesprek en het lichamelijk onderzoek verzamelt, de effecten van de verschillende chiropractische behandelingen, maar ook kennis heeft van de effecten van andere behandelingen van rugklachten en natuurlijk de prognose van de rugklachten zodat hij u zo goed mogelijk kan adviseren. Het is dus zaak om een oplossing te vinden voor het probleem hoe de chiropractor uit deze overweldigende hoeveelheid beschikbare gegevens de juiste informatie verkrijgt.

Richtlijnen voor het behandelen van klachten

Een manier waarop dit probleem opgelost wordt, is dat chiropractoren gebruik maken van richtlijnen net zoals andere zorgverleners zoals huisartsen en fysiotherapeuten. Er zijn richtlijnen voor de behandeling van lage rugklachten die speciaal voor chiropractoren of huisartsen of fysiotherapeuten zijn ontwikkeld, maar er zijn ook richtlijnen waar verschillende beroepsgroepen aan meegewerkt hebben op landelijk en zelfs op internationaal niveau.

Een richtlijn omvat aanbevelingen met betrekking tot het verbeteren van de kwaliteit van de geleverde zorg.
Een richtlijn wordt gemaakt door samenvattingen van wetenschappelijk artikelen, afwegingen van de voor- en nadelen van de verschillende behandelingen, en kennis en ervaringen van zorgverleners en patiënten met elkaar te combineren. Zo zijn er verschillende richtlijnen voor rugklachten gemaakt.
Het opstellen van een richtlijn is een tijdrovend en intensief proces. En vervolgens moet de richtlijn ook weer bijgewerkt worden. In de tussenliggende jaren kunnen inzichten veranderen. Denkt u bijvoorbeeld maar aan het feit dat in de jaren 80-90 het voorschrijven van bedrust heel gewoon was bij aspecifieke lage rugklachten. Uit onderzoek bleek later dat bedrust juist een negatief effect heeft op het herstel van lage rugklachten en dit is vervolgens in de richtlijnen verwerkt. Bedrust wordt niet meer geadviseerd.

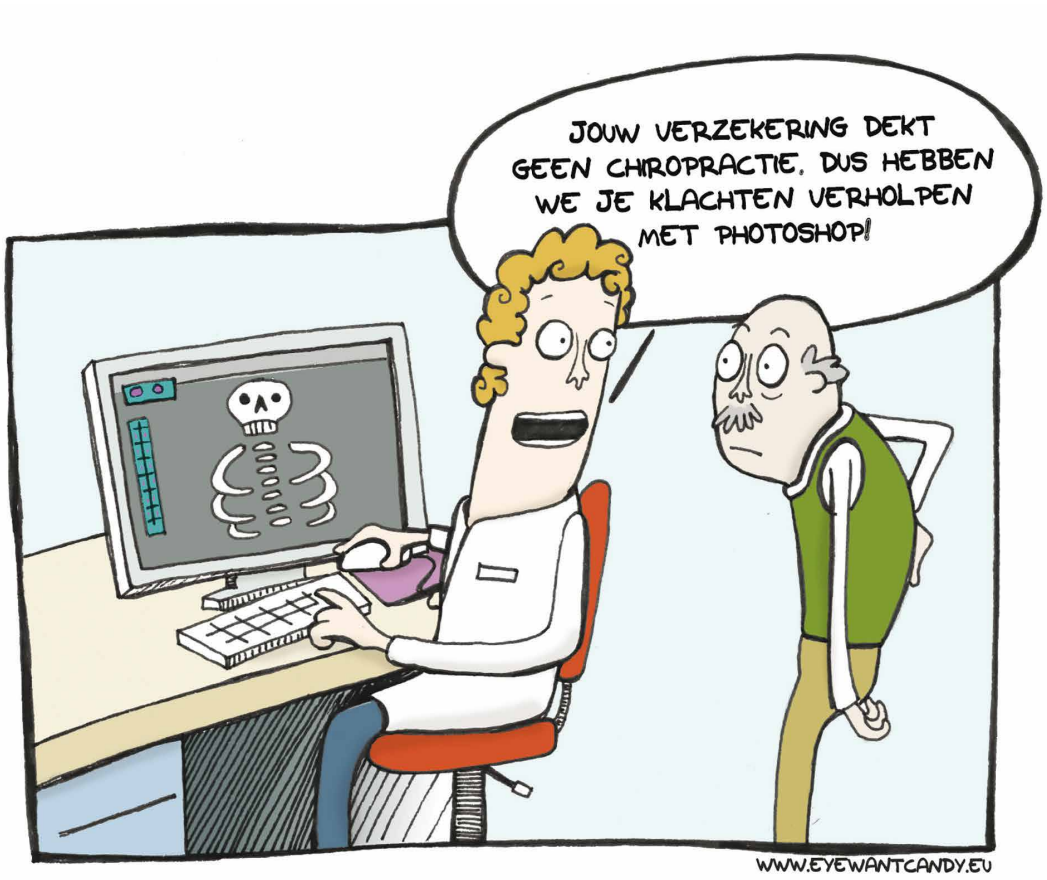
In 2005 is er een richtlijn voor aspecifieke lage rugklachten voor huisartsen geschreven door het Nederlands Huisartsen Genootschap. Onder aspecifieke lage rug pijn wordt rugpijn verstaan in het gebied tussen de onderste ribben en de bilplooien, waarbij geen specifieke lichamelijke oorzaak aanwijsbaar is. Dit is voor 90-95% van de patiënten het geval. Nu ligt 2005 al weer heel wat jaren achter ons en werd het tijd om deze richtlijn te updaten. Dit heeft het Nederlands Huisarts Genootschap gedaan en vervolgens stuurde zij hun nieuwste versie naar verschillende beroepsgroepen voordat zij het publiceerden. De beroepsgroepen konden dan commentaar leveren op de richtlijn. Ook de Nederlandse Chiropractoren Associatie was uitgenodigd om commentaar te geven. In de 2005 richtlijn werd er geen vermelding gemaakt van de effectiviteit van manipulatie.

Ook in de nieuwste versie van de richtlijn werd er wederom niet over het effect van manipulatie gesproken. De wetenschapscommissie van de Nederlandse Chiropractoren Associatie heeft het Nederlands Huisartsen Genootschap hierop gewezen en haar duidelijk gemaakt dat er wel degelijk overtuigend bewijs is voor het effect van manipulatie bij lage rugklachten. Dit blijkt ook uit de vele internationale richtlijnen waar manipulaties wel als effectief genoemd worden.
Het NHG heeft naar aanleiding van onze reactie de richtlijnen aangepast en manipulatie een plaats gegeven bij de behandeling van aspecifieke lage rugklachten.
De NCA is uiteraard heel erg blij met dit resultaat omdat huisartsen van wie verwacht worden dat zij de richtlijnen volgen, patiënten nu beter kunnen adviseren met betrekking tot de behandeling van aspecifieke lage rugpijn, gebaseerd op wetenschappelijke onderzoek.

Bij- en nascholing chiropractoren

Niet alleen het lezen van wetenschappelijk artikelen en richtlijnen zorgt er voor dat chiropractoren hun kennis over behandeling van rugklachten acuteel houden, maar ook zijn ze verplicht om elk jaar bijscholing te volgen. Daarnaast heeft de Stichting Chiropractie Nederland een lijst met kwaliteitseisen waar een chiropractor aan moet voldoen en worden chiropractische praktijken door de visitatiecommissie bezocht om te zien of ze voldoen aan de gestelde kwaliteitseisen.

Cartoon



COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA)
Waagplein 4a, 8501 BE Joure
Tel. 0513-412041
Email info@nca.nl
Web www.nca.nl

Redactie
Tamar Bakker, MChiro; Imke van Loon, MChiro; Annique Holleman, MChiro; Tanja Mulder, MChiro; Irma Lukkien, MChiro; Rosanna Rodermans; Arnold Steeg

Ondersteuning NCA Secretariaat
Siebrand Greven, Annemieke van Tol, Hester Wolters, Antsje Boersma

Advertenties
Commissie PR NCA

Vormgeving
Identim, Wageningen
Foto's: Shutterstock, tenzij anders vermeld.

De NCA is NIET verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties c.q. mededelingen van de adverteerders in deze krant. Aanvragen voor plaatsing van nieuwe advertenties of wijziging van bestaande: info@nca.nl.

ADVERTENTIE

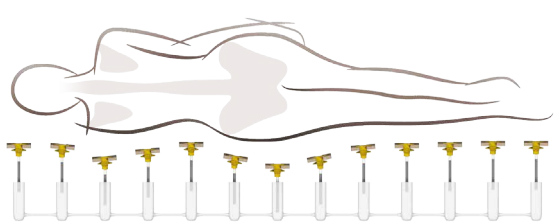
Uw **rug** verdient ook 's nachts de beste oplossing

Wilt u minder rugpijn en meer energie na een nachtje slapen? Het Dorsoo-slaapsysteem zorgt voor een correcte ondersteuning in elke slaaphouding dankzij een unieke meebewegende lattenbodem. Hierdoor slaapt u meer ontspannen en dieper. Het resultaat: een fris en energiek begin van de dag.

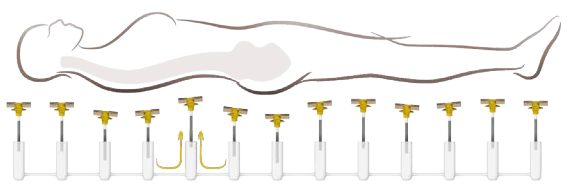
Vraag uw gratis brochure aan op **dorsoo.nl**

26 hydraulische pompjes

Elke hydraulische pomp beweegt tot 6 cm en geeft automatisch de juiste opwaartse ondersteuning. U slaapt anatomisch correct in elke houding, waardoor uw tussenwervelschijven 's nachts beter herstellen.



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden.



Ruglig: de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden.

Waarom zou u kiezen voor een Dorsoo-slaapsysteem?

Omdat het wetenschappelijk bewezen is

- minder rugpijn
- 45% minder wakker worden (minder 'draaien en keren')
- meer en langere diepe slaap

Omdat Dorsoo-klanten het vertellen

- minder rug-, spier- en gewrichtspijn, minder pijn bij reuma of artrose
- minder been- en kuitkrampen
- minder snurken
- 98% tevredenheid* De overige 2% maakt gebruik van de 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'

Omdat uw lichaam het voelt

- anatomisch correcte positie in elke slaaphouding
- verbeterde bloedcirculatie en lymfestroom door unieke ondersteuning
- elke ochtend een frissere start van de dag

Aanbevolen door dokters, chiropractors en fysiotherapeuten.

Slaap op beide oren dankzij de 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'

Dorsoo gaat altijd voor optimale tevredenheid. Daarom bieden wij u gedurende twee maanden onze 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'.

www.dorsoo.nl

Dorsoo Eindhoven
Aalsterweg 72 - 5615 CH Eindhoven
Tel. +31 (0)40 282 72 46 - eindhoven@dorsoo.nl

Dorsoo
Slapen zonder rugpijn